Cuisinart®

INSTRUCTION AND RECIPE BOOKLET



Cuisinart® Compact Juice Extractor	CJE-500 SERIES

For your safety and continued enjoyment of this product, always read the instruction book carefully before using.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using any electrical appliance, basic safety precautions should always be followed, including the following:

1. Read instructions thoroughly.
2. **Always unplug unit from outlet when not in use, before putting on or removing parts and before cleaning.**
3. To protect against electrical shock, do not immerse the juice extractor motor housing in water or other liquids.
4. When any appliance is used by or near children, supervise closely.
5. Avoid contact with moving parts.
6. If the juice extractor has a damaged cord or plug or malfunctions, DO NOT OPERATE. Contact our Customer Service Center to return for examination, repair or adjustment.
7. Using accessory attachments not sold or recommended by the manufacturer can cause fire, electric shock or injury.
8. Do not allow the power cord to come into contact with any hot surfaces, including stove, or to hang over table edge or counter.
9. Before turning the motor on, always make sure juice extractor cover is properly positioned and securely in place. Do not open cover while the juice extractor is in operation.
10. Switch to OFF position after each use and be sure the motor stops completely before disassembling.
11. Do not put fingers or other objects into the juice extractor opening while it is in operation. If food becomes stuck in the opening, use food pusher or another piece of fruit or vegetable to push it down, or turn the motor off and disassemble the unit to remove the remaining food.
12. If the mesh filter-basket/blade is damaged, do not use.
13. Always make sure the juice extractor cover is properly positioned and secured before motor is turned on. If it is not, the safety interlock will not operate. Do not loosen cover while the juice extractor is in use.
14. Not designed for outdoor use.
15. Appliance should be plugged into a 120V household outlet only.
16. The appliance is wired for domestic use only.
17. Do not use the appliance for anything other than the intended purpose, as outlined in the instruction booklet.
18. Never juice with the spout in the closed position.
19. Do not operate without the pulp container in place.
20. **This unit comes with a resettable thermal device to prevent damage to the motor in the case of extreme overload. Simply unplug the unit, rest it for 30 minutes and continue.**
21. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. **When storing in an appliance garage always unplug the unit from the electrical outlet.** Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

HOUSEHOLD USE ONLY

No user-serviceable parts are inside. Do not attempt to service this product.

Maximum rating is 400 watts.

A short power supply cord is provided to reduce the risk resulting from becoming entangled in or tripping over a long cord. **AN EXTENSION CORD MAY BE USED WITH CARE: HOWEVER, THE MARKED ELECTRICAL RATING SHOULD BE AT LEAST AS GREAT AS THE ELECTRICAL RATING OF THE JUICE EXTRACTOR.**

The extension cord should not be allowed to drape over the countertop or tabletop, where it can be pulled on by children or tripped over.

POLARIZED PLUG

This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce the risk of electric shock, this plug is intended to fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to modify the plug in any way. If the plug fits loosely into the AC outlet or if the AC outlet feels warm, do not use that outlet.

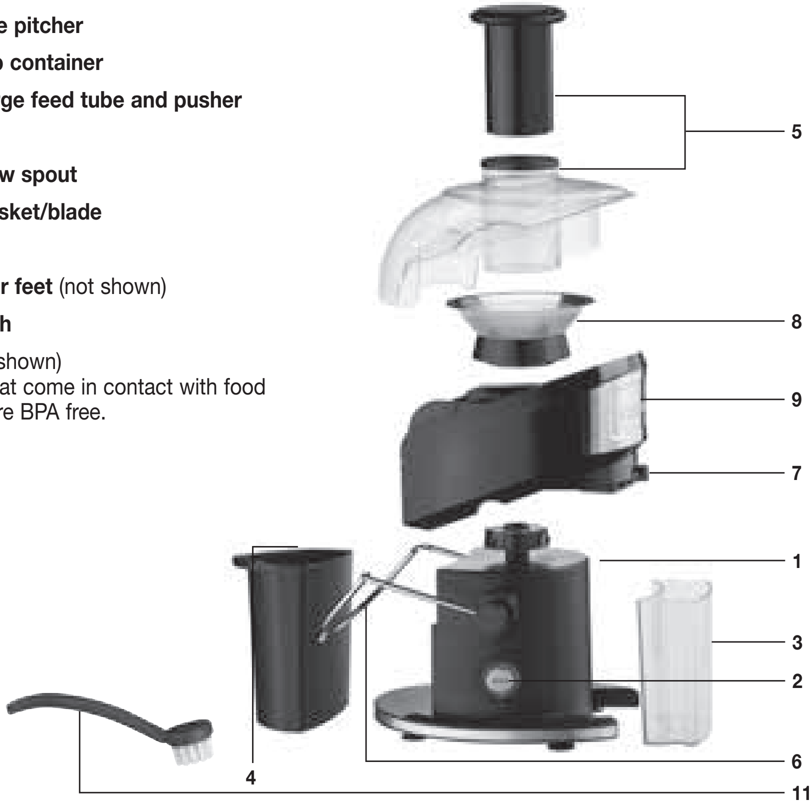
CONTENTS

PARTS AND FEATURES

1. **Sturdy Housing with Powerful Motor**
2. **Power button with blue LED light**
3. **16-ounce juice pitcher**
4. **40-ounce pulp container**
5. **Cover with large feed tube and pusher**
6. **Safety bar**
7. **Adjustable flow spout**
8. **Mesh filter basket/blade**
9. **Filter housing**
10. **Nonslip rubber feet** (not shown)
11. **Cleaning brush**
12. **BPA free** (not shown)
    All materials that come in contact with food and/or liquid are BPA free.

BEFORE FIRST USE

- Remove all packaging materials and any promotional labels or stickers from your Cuisinart® Compact Juice Extractor. Be sure all parts (listed in Parts and Features) of your new appliance have been included before discarding any packaging materials.
- You may want to keep the box and packing materials for use at a later date.
- Before using your Cuisinart® Compact Juice Extractor for the first time, remove any dust from shipping by wiping the base with a damp cloth.
- Thoroughly clean cover, pusher, pulp container, juice pitcher and mesh filter basket/blade assembly by hand or on top rack of dishwasher.
- Never place the motor housing in the dishwasher, nor immerse it in water. Always use a damp cloth to wipe it clean.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Assembling the Compact Juice Extractor

1. Place motor base on a clean, flat surface. Make sure the motor base is unplugged from the power outlet (not shown).
2. Be sure the safety bar is in the unlock position. (It is unlocked if it is at rest at rear of motor base.)
3. Place filter housing on top of motor base by lining up the grooves in the filter housing with the arms on motor base.
4. Insert the mesh filter basket/ blade firmly into filter housing by pressing down on rim of the filter so it locks securely in place. **Be careful not to touch the blades in the bottom of the basket and be sure this part is inserted before every use.**
5. Place cover on top of filter housing. Be sure to align the feed tube over the mesh filter.
6. Move the safety bar into the lock position by bringing the bar over the cover until it sits securely in the grooves.
7. Insert the pulp container into the rear of the unit by tilting the opening slightly under the cover.
8. Place juice pitcher in the front center of the unit.
9. Insert the food pusher into the feed tube by aligning the groove in the food pusher with the small indent on the inside of feed tube.
10. Make sure the flow spout is in the open position. Never juice with the spout in the closed position.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



DISASSEMBLY INSTRUCTIONS

Disassembling the Compact Juice Extractor

1. Unplug the Compact Juice Extractor.
2. Remove the food pusher from cover.
3. Move the safety bar to the unlock position. It is unlocked if it is at rest at the back of the motor base.
4. Lift and remove cover from filter housing.
5. Carefully remove mesh filter basket/blade from the filter housing by pulling up on the sides of the rim. **Be careful not to touch the blades in the bottom of the basket.**
6. Make sure the flow spout is in the closed position. Remove the juice pitcher.
7. Remove the pulp container from the rear of the motor base and empty.

OPERATING INSTRUCTIONS

1. Make sure your Compact Juice Extractor is properly assembled. (See Assembly Instructions, page 4.)
2. Plug the power cord into a 120V electrical outlet.
3. Make sure that the spout is in the open position. **NEVER JUICE WITH THE SPOUT IN THE CLOSED POSITION.**
4. Wash all selected fruits or vegetables.
5. While many fruits and vegetables will not need cutting, any item with a diameter larger than 2¾ inches will need to be cut.
6. Press the on/off button when ready to begin. The blue LED light will illuminate.
7. Lift the food pusher out of the feed tube and drop your food into the opening. Push through by inserting the food pusher and pressing firmly.
8. The juice will flow into the juice pitcher and the pulp will accumulate in the pulp container.
9. When finished juicing, press the On/Off button to stop the motor.
10. Before removing the juice pitcher from under the spout, slide the spout to the closed position. This will prevent juice from dripping on the counter.

CLEANING AND MAINTENANCE

Do not immerse the motor housing in water or spray it with water. Clean only by wiping with a damp sponge, cloth or paper towel. Use any liquid dish-washing detergent, but do not use any products containing ammonia or scouring powders, as these products will dull, scratch or mar the finish.

For easy cleanup, use cleaning brush to remove excess pulp from the filter/sieve and the lid after each use. Vegetables and fruits will harden if left to dry on the unit parts, making it harder to clean.

1. Unplug juicer and carefully take it apart, following Disassembly Instructions on this page.

   WARNING: Be careful when handling the mesh filter basket/blade, as blades are very sharp.
2. Rinse all removable parts with cold water.
3. Wash the pulp container, juice pitcher, pusher, lid and mesh filter basket/blade in hot, sudsy water, or on top rack of dishwasher. Do not use a metal brush or pad.

   NOTE: For best juicing results, the mesh filter basket/blade must always be thoroughly cleaned after each use.
4. Towel dry all parts.
5. Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

TIPS AND HINTS

- Extracted juice captures about 95% of the nutrients from fresh fruits and vegetables. Drinking extracted juice is a fast and efficient way for your body to digest and absorb all of those nutrients. Digesting whole fruits can take about an hour; extracted juices take only 15 minutes.
- Freshly extracted juices are an excellent aid in weight management and in cleanses, which rid the body of toxins.
- Always use fresh, organic and seasonal produce. Organic produce is grown without synthetic fertilizers and chemicals, which is very important when juicing whole foods. Buying foods in season is considerably less expensive than purchasing off-season, and flavors are much better.
- Wash all fruits and vegetables immediately after purchasing and store them in the refrigerator. This way they are ready to juice at any time.

- Always juice fresh fruits and vegetables as soon as possible after purchasing. The longer produce is held, the more nutrients it loses.
- Fresh juices should be consumed immediately. They lose nutrients as they sit.
- Certain fruits should be peeled before juicing. Examples are pineapples, melons, mangoes, papayas, citrus – any fruit with skin that you cannot eat. Also remove all pits and hard seeds from peaches, cherries, mangoes, etc.
- Citrus fruit juice is delicious and creamy, and richer in nutrients.
- If cucumbers are waxy, peel them before juicing.
- Juice the softer ingredients before the harder ones.
- When juicing herbs or leafy greens, juice them in the middle of a combination of ingredients in order to extract the greatest amount of juice.
- Use your taste to guide you on fruit and vegetable combinations for juices. The recipes provided are a guideline, but the possibilities are endless. Experiment to discover your favorite combinations.
- Carrots make a great and tasty base for vegetable juices, and apples do the same for fruit juices.
- Beets and carrots both have a naturally high sugar content, so when added to vegetable juices they can balance out any bitter flavors juiced vegetables may have.
- Use your Compact Juice Extractor in tandem with your blender. Blend fresh juices with ingredients like bananas, yogurt, and protein powders for delicious power smoothies.
- It is also possible to make a healthier, fresher version of your favorite cocktail with fresh juices.
- Blend fruit juices with sparkling water or seltzer to make a natural soda.
- The pulp that is separated from the juice has its own health benefits. It is high in fiber and can be used in a variety of ways. See our recipes as guides on how you can incorporate the fibrous pulp into your diet.

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
Juice extractor does not turn on	• The safety bar is not engaged. (See Assembly Instructions, page 4.) • Press On/Off button to start juicing.
Juice flow is slow	• Make sure the spout is opened all the way. • Excess pulp in mesh filter basket can slow juice rate. Stop the juice extractor and clean filter basket.
Difficulty getting herbs or leafy greens down the feed tube	• Place them between other ingredients.
Juice still flowing with unit off	• Make sure the spout is closed all the way.
Unit is on but juice/pulp not flowing	• Make sure the mesh filter basket/blade is in place.

APPROXIMATE YIELD JUICING CHART

FRUIT	AMOUNT	YIELD
APPLE (quartered)	1 medium (about 7 ounces)	½ cup or 4 ounces
CANTALOUPE (peeled and seeded)	1 cup, cubed	½ cup or 4 ounces
GRAPES	1 cup	½ cup or 4 ounces
ORANGE (peeled and quartered)	1 medium (about 12 ounces)	⅔ cup or 5 ounces
PEACH (pitted)	1 medium (about 10 ounces)	¼ cup or 2 ounces
PEAR (quartered)	1 medium (about 7 ounces)	½ cup or 4 ounces
PAPAYA (peeled and seeded)	½ fruit (about 1 pound 3 ounces)	1 cup or 8 ounces
PINEAPPLE (peeled and cored)	½ fruit	1 cup or 8 ounces
WATERMELON (peeled and seeded)	1 cup, cubed	½ cup or 4 ounces
STRAWBERRIES	1 cup	½ cup or 4 ounces
GRAPEFRUIT (peeled and quartered)	1 medium to large (about 1 pound)	1¼ cup or 10 ounces
LEMON (peeled)	1 fruit (about 5 ounces)	¼ cup or 2 ounces
KIWI	1 fruit (about 3 ounces)	1 ounce
VEGETABLE	**AMOUNT**	**YIELD**
BEET (quartered)	1 medium (about 6 to 7 ounces)	½ cup or 4 ounces
LEAFY GREENS	1 handful (about 8 leaves)	1½ ounces
CARROT	1 pound	1 cup or 8 ounces
CELERY	4 large stalks	½ cup or 4 ounces
BELL PEPPER (quartered)	1 medium (about 9 ounces)	½ cup or 4 ounces
CUCUMBER	1 medium/large (about 11 ounces)	1 cup or 8 ounces
TOMATO	1 medium (about 5 ounces)	½ cup or 4 ounces
PARSLEY	1 bunch (about 6 ounces)	¼ cup or 2 ounces
CABBAGE	¼ head (about 12 ounces)	¾ cup or 6 ounces

WARRANTY
Limited Three-Year Warranty

This warranty is available to consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® Compact Juice Extractor that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners. We warrant that your Cuisinart® Compact Juice Extractor will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase.

We recommend that you visit our website, **www.cuisinart.com** for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

BEFORE RETURNING YOUR CUISINART® PRODUCT

If your Cuisinart® Compact Juice Extractor should prove to be defective within the warranty period, we will repair or, if we think necessary, replace it. To obtain warranty service, please call our Customer Service Center toll-free at 1-800- 726-0190 or write to: Cuisinart, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.
To facilitate the speed and accuracy of your return, enclose $10.00 for shipping and handling. (California residents need only supply a proof of purchase and should call 1-800-726-0190 for shipping instructions.) Please be sure to include your return address, description of the product's defect, product serial number, and any other information pertinent to the return. Please pay by check or money order. NOTE: For added protection and secure handling of any Cuisinart® product that is being returned, we recommend you use a traceable, insured delivery service. Cuisinart cannot be held responsible for in-transit damage or for packages that are not delivered to us. Lost and/or damaged products are not covered under warranty.

Your Cuisinart® Compact Juice Extractor has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120 volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts.

This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. You may also have other rights, which vary from state to state.

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and to ensure that the product is still under warranty.

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart® products of the same type. The retail store shall then, according to its preference, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If neither of the above two options results in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility, if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund for nonconforming products under warranty. California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair or, if necessary, replacement by calling our Consumer Service Center toll-free at 800-726-0190. Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling for such nonconforming products under warranty.

NOTES:

NOTES:

RECIPES

VEGETABLES, FRUITS AND THEIR KEY VITAMINS AND MINERALS

VEGETABLE	VITAMINS	MINERALS
ASPARAGUS	A, B1 (thiamine), C, choline, folic acid	potassium
BEETS AND BEET GREENS	A, C, chlorophyll, B6	calcium, potassium, choline and iron
CABBAGE	B6, C	iodine, potassium and sulfur
CARROTS	A, C	potassium, calcium, phosphorus and carotene
CELERY		organic alkaline minerals (balances blood pH levels)
CUCUMBERS	Good diuretic	potassium
FENNEL		alkaline, calcium and magnesium content
KALE	A and chlorophyll	calcium
PARSLEY	A, C, and chloropyll	calcium
PARSNIPS	A, C, and chloropyll	calcium
RADISHES	C	choline, phosphorus, potassium
SPINACH	A, B complex, chlorophyll	calcium, iron, magnesium, phosphorous, potassium
SUMMER SQUASH	B1, B2, niacin	
PEPPERS	A, C	potassium
TOMATOES	C	calcium
WATERCRESS	C and chlorophyll	potassium, choline, phosphorous, sulfur and calcium
FRUITS	**VITAMINS**	**MINERALS**
APPLES	A, B1, B2, B6, biotin, folic acid and pantothenic acid	choline, copper, iron, magnesium, manganese, phosphorous, potassium, silicon, sodium and sulfur
CHERRIES	A, C, B1, B2, folic acid and niacin	calcium, cobalt, iron, magnesium, phosphorous, potassium Contains powerful alkalizing properties
CRANBERRIES	A, C, B-complex and folic acid	calcium, iron, phosphorous, potassium and enzymes
GRAPES	A, B1, B2, C and niacin	calcium, copper, iron, magnesium, manganese and phosphorous
GRAPEFRUIT	B-complex, C, E, K, biotin and inositol	calcium, phosphorous and potassium
LEMONS	C and citric acid	Very strong cleanser
LIMES	C and citric acid	Very strong cleanser
MELONS	A, B-complex and C	High in enzymes
ORANGES	A, B-complex, B1, B2, B6, C, K, biotin, folic acid and niacin	calcium, choline, copper, flourine, iron, manganese, magnesium, phosphorous, potassium, silicon and zinc
PAPAYAS	A and C	High in enzymes and good cleanser
PEACHES	A, B1, B2, C, and niacin	calcium, iron, phosphorous and potassium
PEARS	A, B1, B2, C, folic acid and niacin	phosphorous and potassium
PINEAPPLES	C	choline and potassium - High in enzymes
STRAWBERRIES	C	calcium, phosphorous and potassium
WATERMELONS	A	chlorophyll, enzymes and good cleanser

RISE AND SHINE

Morning Zinger

A delicious way to get up and go.

Makes about 8 ounces

1	**handful fresh parsley, about 1 cup packed**
1	**medium apple, quartered**
½	**ounce fresh ginger, about 1-inch piece**
3	**medium carrots**

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (8 ounces):
Calories 198 (6% from fat) • carb. 4g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 186mg • calc. 165mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 829% • Vitamin C 167% • Iron 26% • Folate 35%

Melon Cleanser

It is recommended that melons not be combined with other fruits. This refreshing juice is perfect first thing in the morning.

Makes about 8 ounces

1	**cup cantaloupe, cubed**
1	**cup honeydew melon, cubed**
¼	**cup fresh mint leaves**
¼	**lime, peeled, about ¼ ounce**

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (8 ounces):
Calories 129 (4% from fat) • carb. 32g • pro. 3g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 61mg • calc. 37mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 124% • Vitamin B6 15% • Vitamin C 167%

Antioxidant Berry Blast

Berries are packed with good-for-you antioxidants. This juice is also a great base for a berry spritzer – just add seltzer.

Makes about 10 ounces

2	**cups whole strawberries**
1	**cup raspberries**
1	**cup blueberries**
¼	**lemon, peeled, about ¼ ounce**

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients In the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (10 ounces):
Calories 246 (7% from fat) • carb. 60g • pro. 5g • fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 6mg • calc. 90mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin C 381% • Folate 27% • Manganese 124%

Citrus-C

This simple blend of orange and grapefruit makes a delicious juice to start the day. You won't want to drink store-bought juice again!

Makes about 12 ounces

1	**medium to large orange, peeled and quartered**
1	**large grapefruit, peeled and quartered**

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the orange and grapefruit.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (6 ounces):
Calories 157 (4% from fat) • carb. 39g • pro. 3g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 0mg • calc. 109mg • fiber 2g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 19% • Vitamin C 283% • Folate 24%

Super C Juice

Red peppers are packed full of vitamin C, and a little goes a long way. Make this juice when you're feeling under the weather, for it provides you with twice your daily value of vitamin C and over four times your daily need of vitamin A!

Makes about 14 ounces

½ large red pepper, seeded

4 medium carrots

½ large grapefruit, peeled and halved

½ medium orange, peeled

¼ lemon, peeled

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.

2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (8 ounces):
Calories 94 (4% from fat) • carb. 24g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 86mg • calc. 72mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 441% • Vitamin C 188% • Beta carotene 10932mcg • Potassium 605mg

Orange, Peach and Mango Juice

This sunny beverage is full of vitamin C, and is a great base for smoothies.

Makes about 12 ounces

½ mango, peeled and pitted

1 medium orange, peeled

2 peaches, pits removed

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.

2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (12 ounces):
Calories 252 (4% from fat) • carb. 64g • pro. 4g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 5mg • calc. 99mg • fiber 2g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 43% • Vitamin B6 19% •Vitamin C 255% • Folate 21%

Junior Juice

Made just for kids, it is a great juice to introduce to your children starting around 18 months since it contains no citrus.

Makes about 6 small servings

½ mango, peeled and pitted

½ pound carrots

2 medium apples

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.

2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (4 ounces):
Calories 67 (4% from fat) • carb. 17g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 53mg • calc. 30mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 258% • Vitamin C 20%

FROM THE GARDEN

Veggie Juice Plus

A rainbow of veggies, chock full of nutrients, all in one glass.

Makes about two 7-ounce servings

1 medium tomato, quartered

½ medium cucumber

½ lemon, peeled

1 handful parsley, about 1 cup packed

3 to 4 kale leaves

½ medium beet, halved

2 medium carrots

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.

2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (7 ounces):
Calories 116 (7% from fat) • carb. 26g • pro. 5g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 137mg • calc. 152mg • fiber 2g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 548% • Vitamin B6 20% • Vitamin C 184% • Iron 20% • Folate 31%

Super Greens

Rich in chlorophyll and vitamins, this juice is a super health drink.

Makes about 12 ounces

½ cucumber

5 ounces assorted greens (kale, chard, beet greens)

1 cup packed spinach leaves

1 cup green herbs (parsley, cilantro, mint)*

2 medium celery stalks

2 medium carrots, about 8 ounces

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

*Juiced greens definitely have a strong flavor – experimenting with different types and amounts of herbs, like cilantro, gives the juice a nice herbal note.

Nutritional information per serving (10 ounces):
Calories 216 (9% from fat) • carb. 46g • pro. 11g • fat 1g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 340mg • calc. 233mg • fiber 2g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 1365% • Vitamin C 461% • Thiamin 28% • Folate 67%

Iron Boost

Makes 8 ounces

2 large handfuls fresh spinach

2 stalks fresh kale

½ bunch parsley

1 beet with greens

2 medium carrots

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice ingredients in order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (4 ounces):
Calories 57 (5% from fat) • carb. 12g • pro. 3g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 163 mg • calc. 91mg • fiber 2g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 293% • Vitamin C 51% • Folate 25% • Iron 12%

Green Zing

Makes 12 ounces

1 medium cucumber

½ bunch kale, about 3 to 4 leaves

1 large handful parsley

2 handfuls spinach

1 two- to three-inch piece ginger

3 celery stalks

¼ lemon, peeled

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (5 ounces):
Calories 28 (8% from fat) • carb. 6g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 54mg • calc. 52mg • fiber 2g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 41% • Vitamin C 24% • Potassium 356mg • Folate 13%

Veggie Detox

Cleanse your system with this delicious veggie juice

Makes about 10 ounces

½ lemon, peeled

1 handful parsley, about 1 cup packed

1 cup spinach leaves

2 Swiss chard leaves

1 medium apple, quartered

2 medium carrots

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (10 ounces):
Calories 196 (6% from fat) • carb. 46g • pro. 7g • fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 381mg • calc. 233mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 848% • Vitamin C 247% • Iron 39% • Folate 51%

Garden Patch

These garden vegetables make a nice and light cooling beverage.

Makes about 15 ounces

1 medium tomato

½ large cucumber

½ lime, peeled

1 handful parsley, about 1 cup packed

2 cilantro sprigs

1 medium red pepper, seeded

¼ jalapeño pepper, seeded

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (6 ounces):
Calories 48 (9% from fat) • carb. 11g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 15mg • calc. 43mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 85% • Vitamin C 309% • Folate 13%

"Green" Apple Juice

The vitamin K present in this juice provides over eight times your daily value, and assists in bone formation and liver health.

Makes about 16 ounces

6 leaves of greens (any combination of kale, dandelion, beet, chard, collard)

6 parsley sprigs

1 medium orange, peeled and quartered

1 cup packed spinach leaves

2 medium apples, quartered

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (8 ounces):
Calories 94 (4% from fat) • carb. 24g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 86mg • calc. 72mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 231% • Vitamin C 191% • Beta carotene 6833mcg

REFRESHERS

Apple, Beet and Fennel Juice

A sweet juice, this combination is bright in color and packed with nutrients, including 608mg of potassium.

Makes about 12 ounces

½ medium orange, peeled

2 medium apples, quartered

1 medium beet, quartered

¼ fennel bulb

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (8 ounces):
Calories 130 (3% from fat) • carb. 33g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 79mg • calc. 53mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin C 49% • Folate 26% • Potassium 608mg

Afternoon "Pick Me Up"

This light and zesty cooler is perfect for a late-day lift.

Makes about 14 ounces

2 cups grapes

½ lemon, peeled

1 cup packed mint leaves

½ ounce ginger, about a 1-inch piece

2 medium apples, quartered

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (10 ounces):
Calories 152 (4% from fat) • carb. 39g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 8mg • calc. 57mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 14% • Vitamin C 37%

Watermelon–Pear Detox Juice

Recharge your body with this delicious juice.

Makes about 14 ounces

2 cups watermelon, cubed

1 medium pear

1 medium lime, peeled

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (8 ounces):
Calories 147 (2% from fat) • carb. 39g • pro. 2g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 4mg • calc. 35mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin C 45% • Beta carotene 419mcg • Lycopene 5782 mcg

Refresher Tonic

Light and delicious, a perfect juice for any time of day.

Makes about 9 ounces

1 large handful parsley

1 cup packed spinach leaves

¼ lemon, peeled

3 medium celery stalks

2 small to medium apples, quartered

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ingredients in the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (8 ounces):
Calories 198 (5% from fat) • carb. 50g • pro. 4g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 157mg • calc. 183mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 171% • Vitamin C 194% • Folate 51%

COOLERS & SPRITZERS

Pineapple Mint Spritzer

Refreshing on a hot summer day.

Makes about 4 servings

3 cups pineapple, peeled and cubed

¼ cup packed fresh mint leaves

16 ounces unflavored seltzer

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the pineapple and mint.
2. Stir juice and pour equally among 4 glasses with ice. Top each glass with seltzer and serve immediately.

Nutritional information per serving (4 ounces):
Calories 133 (2% from fat) • carb. 35g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 13mg • calc. 29mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin C 128% • Manganese 125%

Apple Ginger Fizz

This beverage is super gingery. Cut back on the amount of ginger if a less sharp drink is preferred.

Makes 2 servings

1 one-inch piece of ginger

1 medium apple

8 ounces seltzer or sparkling water

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the ginger and apple.
2. Stir juice and divide evenly between 2 glasses with ice. Top each glass with seltzer and serve immediately.

Nutritional information per serving (6 ounces):
Calories 82 (2% from fat) • carb. 21g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 16mg • calc. 6mg • fiber 2g

Notable nutrients based on daily percentages:
Potassium 97mg

Cucumber Mint Cooler

Use garden-fresh cucumbers
for this warm weather cooler.

Makes about 12 ounces

1 kiwi, peeled

1 cup grapes

½ lime, peeled

½ medium cucumber

1 cup packed mint leaves

1 1-inch piece piece of ginger

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice ingredients in the order listed.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (6 ounces):
Calories 95 (6% from fat) • carb. 23g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 9mg • calc. 74mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 15% • Vitamin C 105%

SMOOTHIES

Papaya Pineapple "Smoothie"

These tropical fruits, loaded with
good-for-you enzymes, yield a thick enough
juice
to be classified as a smoothie.

Makes about 12 ounces

2 cups papaya, peeled

1 cup mango, peeled and pit removed

½ lemon, peeled

2 cups pineapple, skin and core discard-ed

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the papaya and mango.
2. Stir juice and serve immediately.

Nutritional information per serving (12 ounces):
Calories 369 (3% from fat) • carb. 96g • pro. 4g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 15mg • calc. 128mg • fiber 3g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 90% • Vitamin B6 31% • Vitamin C 564% • Folate 44%

Tropical Power Juice

Makes two 6-ounce servings

1 medium orange, peeled

1 mango, peeled and pit removed

1 peach, pit removed

6 strawberries, hulls removed

1 tablespoon protein powder

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the fruit in the order listed.
2. Pour juice into a blender or sealable con-tainer.
3. Add protein powder and blend or shake up. Serve immediately.

Nutritional information per serving (6 ounces):
Calories 148 (4% from fat) • carb. 33g • pro. 6g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 52mg • calc. 57mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 22% • Vitamin C 141% • Riboflavin 24% • Thiamin 30%

Sunshine Smoothie

Makes 32 ounces

½ lemon, peeled

½ ounce ginger, about 1-inch piece

1 pound carrots

1 medium orange, peeled and quartered

2 medium peaches, peeled, pitted and cut into large cubes

1 cup fresh pineapple, cubed

1 cup frozen mango cubes

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the lemon, ginger and carrots.
2. Pour juice into the jar of a Cuisinart® Blender and add the remaining ingredients

and blend on high speed until smooth, about 45 seconds.

3. Serve immediately.

Nutritional information per serving (8 ounces):
Calories 133 (4% from fat) • carb. 33g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 80mg • calc 67mg • fiber 6g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 393% • Vitamin C 100% • Folate 12%

Superfood Smoothie

This smoothie utilizes the fiber-rich pulp of vegetables to maximize the health benefits of both juice and pulp. You will be amazed how great it tastes!

Makes about 32 ounces

2 medium apples

½ cup water

1 large ripe banana, quartered

1 medium peach, pitted and cut into 1-inch cubes

2 cups assorted berries (any desired combination: strawberry, blueberry, raspberry)

2 cups green vegetable pulp reserved from another recipe

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the apples.

2. Pour the apple juice and water into the blender jar of a Cuisinart® Blender. Add the banana, peach, berries and pulp.

3. Blend on high until smooth, about 1 minute.

4. Serve immediately.

Note: This smoothie will be room temperature. If desired, blend in some ice cubes once smooth.

Nutritional information per serving (8 ounces):
Calories 120 (6% from fat) • carb. 30g • pro. 3g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 16 mg • calc. 67mg • fiber 6g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 106% • Vitamin C 81%

VITAMINS WITH SPIRITS

White Sangria

Take sangria to the next level by using fresh juice in the mix.

Makes about 9 servings

2 peaches, pitted, one kept as is and the other cut into ½-inch pieces, divided

1 cup pineapple, cubed and divided

1 medium orange, peeled, half kept as is and the other half cut into ½-inch pieces, divided

1 medium apple, half cut to quarters and the other half cut into ¼-inch slices, divided

1 bottle white wine

¼ cup cognac

⅓ cup Grand Marnier®

¼ to ⅓ cup simple syrup*

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice 1 peach, ½ cup of pineapple, ½ of the orange and ½ of the apple..

2. Add reserved cut/sliced fruit to a pitcher. Stir juice and add to pitcher. Add wine and liquors and add simple syrup to taste. Pour over ice and serve immediately.

   *Simple syrup is sugar dissolved in water. To make, place equal parts water and granulated sugar in a saucepan set over medium-low heat. Syrup is done once the sugar has dissolved. Cool before using.

Nutritional information per serving (4 ounces):
Calories 198 (1% from fat) • carb. 21g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 0mg • calc. 13mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin C 33% • Potassium 117mg

Grand Mimosa

The Grand Marnier is optional, but it is a way to make the drink special.

Makes about 10 servings

2 medium oranges, peeled and quartered

2 ounces Grand Marnier®

4 glasses sparkling white wine (Prosecco or Champagne)

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the oranges.
2. Stir juice and add Grand Marnier®. Pour equally into each glass of sparkling wine and serve immediately.

Nutritional information per serving (4 ounces):
Calories 112 (1% from fat) • carb. 10g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 1mg • calc. 30mg • fiber 1g
Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin C 69% • Potassium 116mg

Citrus Margarita

Makes about 4 servings

6 limes, peeled

1 medium orange, peeled

1 cup tequila

½ to ⅔ cup Grand Marnier® (adjust to taste)

¼ cup simple syrup*

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice limes and orange.
2. Stir juice and add to a pitcher. Add the remaining ingredients and adjust to taste. Pour over ice and serve immediately.

*Simple syrup is sugar dissolved in water. To make, place equal parts water and granulated sugar in a saucepan set over medium-low heat. Syrup is done once the sugar has dissolved. Cool before using.

Nutritional information per serving (5 ounces):
Calories 342 (1% from fat) • carb. 27g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 3mg • calc. 48mg • fiber 1g
Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin C 83%

Campari and Grapefruit Spritzer

The grapefruit offsets the Campari very nicely in this twist on a classic apéritif.

Makes four 7-ounce drinks

2 large pink grapefruits

3 ounces Campari

12 ounces seltzer

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the grapefruits.
2. Put the Campari into a pitcher filled with ice. Pour in the grapefruit juice and stir.
3. Pour evenly among four glasses. Top each glass with 3 ounces of seltzer and serve.

Nutritional information per serving:
Calories 97 (1% from fat) • carb. 18g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 13 mg • calc 18mg • fiber 2g
Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin C 81%

DRESSING AND SAUCE

Carrot Ginger Dressing

Delicious over a bed of mixed greens.

Makes about 4 servings

½ pound carrots, about 4 medium carrots

2 ounces fresh ginger, about two 2-inch pieces

½ medium orange, about 3 ounces, peeled

¼ lemon, peeled

1 large garlic clove

2 tablespoons rice vinegar

1 tablespoon reduced-sodium soy sauce

4 teaspoons sesame oil

1 tablespoon honey

¼ cup water

pinch sea salt

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the carrots, ginger, orange and lemon. Reserve juice and pulp.

2. In the bowl of a Cuisinart® Food Processor fitted with the chopping blade, process the garlic until finely chopped. Add all of the extracted juice, 3 tablespoons of the mixed pulp, and the remaining ingredients. Process until completely combined. Adjust seasonings to taste.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):
Calories 58 (64% from fat) • carb. 5g • pro. 0g • fat 4g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 66mg • calc. 11mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 59% • Beta Carotene 1451mcg

Carrot Fennel Sauce with Orange

This is a great sauce to serve with fish and seafood, most notably shrimp.

Makes about ⅔ cup

1 teaspoon olive oil

1 small shallot, about ¼ ounce (1 tablespoon) chopped

¼ lemon, peeled, about ¼ ounce

½ orange, peeled

½ medium fennel bulb

1 pound carrots

2 tablespoons unsalted butter, cut into small cubes

2 tablespoons sliced basil

1. Put the olive oil in a saucepan and place over medium heat. Add the chopped shallot and sweat until soft, about 2 minutes.

2. While the shallot is sweating, turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the lemon, orange, fennel and carrots.

3. Add juice to the saucepan and bring to a simmer. Allow sauce to simmer for about 30 minutes, until reduced to about ⅔ cup.

4. Once reduced, whisk in both the butter and basil immediately before serving.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):
Calories 51 (48% from fat) • carb. 6g • pro. 1g • fat 3g • sat. fat 2g • chol. 6mg • sod. 38mg • calc. 26mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 155%

BAKED GOODS

Potato Bread

Makes one 1-pound loaf

2 large russet potatoes, about 1 lb, peeled

2¼ teaspoons active dry yeast

2 teaspoons granulated sugar

3 cups bread flour

2 teaspoons sea salt

1 tablespoon unsalted butter, room temperature

1½ tablespoons nonfat dry milk

1 large egg

1. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the potatoes. Stir the juice and reserve ½ cup plus 1 tablespoon. Reserve all of the pulp (about 2 cups), being sure to discard any large pieces of potato.
2. Put the potato juice, yeast and sugar into the bowl of a Cuisinart® Stand Mixer fitted with the dough hook. Stir well to dissolve yeast and let stand for 5 to 10 minutes. Mixture will foam and bubble – this means the yeast is alive and active.
3. Put the flour, salt, butter, and dry milk in a separate bowl and stir. Add half to the yeast mixture and mix on speed 3 until fully combined, being sure to scrape the bottom of the bowl with a spatula. Add the egg and reserved pulp; mix to combine.
4. Continuing on speed 3, add the remaining flour mixture, ½ cup at a time, mixing completely, about 30 to 40 seconds, until no flour is visible after each addition. The dough at first will be a batter, and slowly, as the flour is added, (you may not need all of the flour), the batter will become a complete ball of dough that cleans the sides of the mixing bowl.
5. After the flour mixture has been incorporated mix on speed 3 for 3 to 4 minutes to knead the dough.
6. Dust dough ball lightly with flour and place in a sealable food storage bag; press out air and seal. Let rise in a warm, draft-free place until doubled in size, about 1 hour.
7. Punch dough down and shape into a loaf. Place loaf in a lightly greased 8 or 9-inch loaf pan and cover loosely with plastic wrap. Let rise 30 to 40 minutes, or until doubled in size.
8. While dough is rising, preheat oven to 375°F.
9. Bake bread in preheated oven 50 to 60 minutes until browned and hollow-sounding when tapped. Cool on a wire rack. Bread slices best when allowed to cool completely before slicing.

Nutritional information per serving (1 ounce):
Calories 152 (8% from fat) • carb. 28g • pro. 8g • fat 1g • sat. fat 1g • chol. 22mg • sod. 447mg • calc. 102mg • fiber 1g

Notable nutrients based on daily percentages:
Riboflavin 20% • Thiamin 19%

Apple Cake

A not-too-sweet treat for your next brunch table.

Makes 12 servings

Cake:

¼ cup plus 2 tablespoons fresh apple juice

1 cup apple pulp (from about 4 medium apples)

¾ cup unbleached, all-purpose flour

½ teaspoon baking soda

¼ teaspoon sea salt

¼ teaspoon ground cinnamon

pinch ground nutmeg

pinch ground cloves

pinch ground cardamom

¼ cup (½ stick) unsalted butter, cubed and at room temperature

⅓ cup packed light brown sugar

1 large egg

Crumb Topping:

- **½ cup unbleached, all-purpose flour**
- **¼ cup packed light brown sugar**
- **½ teaspoon ground cinnamon**
- **⅛ teaspoon sea salt**
- **¼ cup toasted and chopped walnuts or pecans**
- **¼ teaspoon pure vanilla extract**
- **¼ cup (½ stick) unsalted butter, cold and cubed**

1. Preheat oven to 350°F. Butter and lightly flour a 9-inch baking pan.
2. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the apples.
3. Stir juice and measure out ¼ cup; reserve (save the remaining juice for another use).
4. Measure out 1 cup of the apple pulp, being sure to discard any seeds or stems; reserve.
5. In a small mixing bowl, combine the flour, baking soda, salt and spices. Reserve.
6. Using a Cuisinart® Stand or Hand Mixer fitted with the mixing paddle/beaters, mix the butter and sugar until light and creamy. Add the egg and mix until combined. Add the pulp and mix until just combined. Add half of the juice and mix on low. Add half of the dry ingredients and mix until streaky. Repeat, finishing with the dry ingredients.
7. Pour batter evenly into the prepared pan.
8. Combine all of the Crumb Topping ingredients into a small bowl and mix with your fingers until the mixture resembles a coarse meal. Spread evenly over cake batter.
9. Bake for 25 to 30 minutes, or until a cake tester comes out clean.

Nutritional information per serving:
Calories 235 (46% from fat) • carb. 29g • pro. 3g • fat 12g • sat. fat 6g • chol. 0mg • sod. 3mg • calc. 48mg • fiber 1g

Carrot Cupcakes

Extra-moist carrot cupcakes, topped with Cream Cheese Frosting, make a delicious treat.

Makes 12 cupcakes

Cake:

- **½ pound carrots, about 4 medium carrots**
- **¾ cup plus 2 tablespoons unbleached, all-purpose flour**
- **½ tablespoon unsweetened cocoa powder**
- **1 teaspoon ground cinnamon**
- **1 teaspoon baking powder**
- **½ teaspoon baking soda**
- **½ teaspoon sea salt**
- **½ cup granulated sugar**
- **½ cup packed dark brown sugar**
- **2 large eggs**
- **½ cup plus 2 tablespoons vegetable oil**
- **1 teaspoon pure vanilla extract**
- **¾ cup chopped walnuts**

Cream Cheese Frosting:

- **6 ounces cream cheese, room temperature and cut into 6 pieces**
- **6 tablespoons unsalted butter, room temperature and cut into 6 pieces**
- **½ cup confectioners' sugar, sifted**
- **pinch sea salt**
- **½ teaspoon pure vanilla extract**
- **1 teaspoon sour cream**

1. Preheat oven to 350°F. Butter and lightly flour a 12-cup muffin pan; reserve.
2. Turn the Cuisinart® Compact Juice Extractor on and juice the carrots. Measure out 2 tablespoons of the carrot juice and reserve the remainder for another use. Reserve pulp.

3. Sift the flour, cocoa, cinnamon, baking powder, baking soda and salt together in a small bowl.

4. In a separate bowl, whisk together the sugars, eggs, oil, vanilla and carrot juice until smooth. Stir in the carrot pulp, walnuts and dry ingredients until just combined.

5. Pour batter into the prepared muffin tin. Bake in the preheated oven for about 20 to 25 minutes, or until the tops of the cupcakes bounce back, and a cake tester inserted in the center of the cupcakes comes out clean. Cool in the pan.

6. While cupcakes are cooling, prepare the Cream Cheese Frosting.

7. Put the cream cheese, butter and sugar into a medium mixing bowl. Using a Cuisinart® Hand Mixer fitted with the mixing beaters, mix on medium-low until completely smooth. Add the remaining ingredients and mix until just combined.

8. Once the cupcakes are completely cooled, top with the Cream Cheese Frosting.

Nutritional information per cupcake (without frosting):
Calories 264 (57% from fat) • carb. 25g • pro. 4g • fat 17g • sat. fat 1g • chol. 35mg • sod. 218mg • calc. 70mg • fiber 2g

Notable nutrients based on daily percentages:
Vitamin A 82%

Nutritional information per cupcake (with frosting):
Calories 381 (64% from fat) • carb. 29g • pro. 5g • fat 28g • sat. fat 8g • chol. 66mg • sod. 273mg • calc. 81mg • fiber 2g

150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520
Printed in China
13CE144502

A1 IB-11432-ESP-A

“Cupcakes” de zanahoria

Estos "cupcakes" de zanahoria súper jugosos con baño de queso crema son una delicia.

Cantidad: 12 "cupcakes"

"Cupcakes":

4 zanahorias medianas

¾ taza + 2 cucharadas (100 g) de harina común

½ taza (60 g) de cacao amargo en polvo

1 cucharadita de canela en polvo

1 cucharadita de polvo de hornear

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

½ cucharadita de sal marina

½ taza (100 g) de azúcar granulado

½ taza (100 g) de azúcar moreno

2 huevos grandes

½ taza + 2 cucharadas (125 ml) de aceite vegetal

1 cucharadita de extracto natural de vainilla

¾ taza (90 g) de nueces picadas

Baño de queso crema:

6 onzas (170 g) de queso crema, a temperatura ambiente, en pedazos

6 cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente, en pedacitos

½ taza (60 g) de azúcar glasé, tamizado

1 pizca de sal

½ cucharadita de extracto natural de vainilla

1 cucharadita de crema agria

1. Precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar un molde para "muffins" con mantequilla.
2. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir las zanahorias. Reservar 2 cucharadas del jugo (reservar el resto para otro uso). Reservar la pulpa.
3. Tamizar la harina, el cacao, la canela, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal en un tazón pequeño.
4. En otro tazón, combinar el azúcar, el huevo, el aceite, la vainilla y el jugo de zanahoria hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar la pulpa de zanahoria, las nueces y los ingredientes secos. Mezclar hasta que los ingredientes estén *justo* combinados.
5. Echar la mezcla en el molde. Hornear durante 20–25 minutos, o hasta que un probador salga limpio. Dejar enfriar en el molde.
6. Mientras los "cupcakes" están enfriando, preparar el baño de queso crema.
7. Colocar el queso crema, la mantequilla y el azúcar en un tazón mediano. Combinar, usando un batidor de mano Cuisinart® a velocidad lenta-media. Agregar los ingredientes remanentes y combinar ligeramente.
8. Una vez enfriados los "cupcakes", cubrirlos con el baño de queso crema.

Información nutricional por "cupcake" (sin cobertura):
Calorías 264 (57 % de grasa) • Carbohidratos 25 g • Proteínas 4 g • Grasa 17 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 35 mg • Sodio 218 mg • Calcio 70 mg • Fibra 2 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 82 %

Información nutricional por "cupcake" (con cobertura):
Calorías 381 (64 % de grasa) • Carbohidratos 29 g • Proteínas 5 g • Grasa 28 g • Grasa saturada 8 g • Colesterol 66 mg • Sodio 273 mg • Calcio 81 mg • Fibra 2 g

©2014 Cuisinart
150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520
Impreso en la China
13CE144502
A1 IB-11432-ESP-A

6. Enharinar ligeramente la bola de masa y ponerla en una bolsa de plástico hermética. Expulsar el aire y cerrar la bolsa. Dejar leudar al doble de su volumen, en un lugar templado, durante aproximadamente 1 hora.

7. Aplastar para desinflar y formar una barra. Colocar la barra en un molde de barra ligeramente engrasado y cubrir sin apretar con una película de plástico. Dejar leudar durante 30–40 minutos, o al doble de su volumen.

8. Precalentar el horno a 375 °F (190 °C).

9. Meter al horno por 50–60 minutos, hasta dorarse. Dejar enfriar sobre una rejilla. El pan es más fácil de cortar cuando está totalmente frío.

Información nutricional por porción (1 onza/30 g):
Calorías 152 (8 % de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 8 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 22 mg • Sodio 447 mg • Calcio 102 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Riboflavina 20 % • Tiamina 19 %

Pastel de manzana

Este pastel no muy dulce será un éxito durante su próximo desayuno-almuerzo.

Cantidad: 12 porciones

Pastel:

4 manzanas medianas

¾ taza (95 g) de harina común

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

¼ cucharadita de sal marina

¼ cucharadita de canela en polvo

1 pizca de nuez moscada rallada

1 pizca de clavo de olor en polvo

1 pizca de cardamomo rallado

¼ taza (55 g) de mantequilla sin sal fría, en pedacitos

⅓ taza llena (65 g) de azúcar rubio

1 huevo grande

Cobertura crujiente:

½ taza (60 g) de harina común

¼ taza llena (50 g) de azúcar rubio

½ cucharadita de canela en polvo

⅛ cucharadita de sal marina

¼ taza (25 g) de pacanas o nueces tostadas, picadas

¼ cucharadita de extracto natural de vainilla

¼ taza (55 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos

1. Precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar un molde redondo de 9 pulgadas (22 cm) de diámetro con mantequilla.

2. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir las manzanas.

3. Revolver y reservar ¼ taza (60 ml) del jugo (reservar el jugo remanente para otro uso).

4. Reservar 1 taza (150 g) de la pulpa de manzana (tirar las semillas y los tallos).

5. Combinar la harina, el bicarbonato de sodio, la sal y las especias en un tazón pequeño. Reservar.

6. Usando una batidora de pie o un batidor de mano Cuisinart®, combinar la mantequilla y el azúcar hasta obtener una mezcla ligera y cremosa. Agregar el huevo y mezclar para combinar. Agregar la pulpa y mezclar para combinar. Agregar la mitad del jugo y mezclar a velocidad baja. Agregar la mitad de los ingredientes secos y combinar. Repetir, terminando con los ingredientes secos.

7. Echar la mezcla en el molde.

8. Combinar los ingredientes de la cobertura crujiente en un tazón pequeño y mezclar con las manos hasta que tenga la consistencia de la harina de maíz. Esparcir encima de la mezcla.

9. Meter al horno por 25–30 minutos, o hasta que un probador salga limpio.

Información nutricional por porción:
Calorías 235 (46 % de grasa) • Carbohidratos 29 g • Proteínas 3 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 6 g • Colesterol 0 mg • Sodio 3 mg • Calcio 48 mg • Fibra 1 g

Salsa de zanahoria, hinojo y naranja

Esta salsa es perfecta para servir con pescado y mariscos, especialmente camarones.

Cantidad: ⅔ taza (160 ml)

1	**cucharada de aceite de oliva**
1	**chalote pequeño, picado**
¼	**limón, pelado**
½	**naranja mediana, pelada**
½	**bulbo de hinojo**
1	**libra (455 g) de zanahorias**
2	**cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos**
2	**cucharadas de albahaca picada**

1. Colocar el aceite de oliva en una cacerola pequeña y calentar a fuego medio. Agregar el chalote y rehogar durante aproximadamente 2 minutos, hasta que esté suave.

2. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir el limón, la naranja, el hinojo y las zanahorias.

3. Colocar el jugo en la cacerola y seguir cociendo hasta que esté a punto de hervir. Cocer a fuego lento durante 30 minutos, hasta que sobre ⅔ taza (160 ml) de líquido.

4. Una vez reducido el líquido, agregar la mantequilla y la albahaca. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (1 cucharada):
Calorías 51 (48 % de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 1 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 6 mg • Sodio 38 mg • Calcio 26 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 155 %

REPOSTERÍA

Pan de papa

Cantidad: una barra de 1 libra (455 g)

2	**patatas "Russet Burbank " grandes, peladas**
2¼	**cucharaditas de levadura seca activa**
2	**cucharaditas de azúcar granulado**
3	**tazas (375 g) de harina para hacer pan**
2	**cucharaditas de sal marina**
1 a	**cucharada (15 g) de mantequilla sin sal, temperatura ambiente**
1½	**cucharada de leche descremada en polvo**
1	**huevo grande**

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir las patatas. Revolver y reservar ½ taza (120 ml) más 1 cucharada del jugo. Reservar la pulpa, tirando los pedazos grandes.

2. Colocar el jugo de patata, la levadura y el azúcar en el bol de una batidora de pie Cuisinart® equipada con gancho amasador. Revolver para disolver la levadura y dejar reposar durante 5–10 minutos. La mezcla fermentará, lo que significa que la levadura está viva y activa.

3. En otro tazón, combinar la harina, la sal, la mantequilla y la leche en polvo. Agregar la mitad de la mezcla de harina a la mezcla de levadura y mezclar a velocidad 3 hasta obtener una mezcla homogénea (raspar el fondo del bol con una espátula de vez en cuando). Agregar el huevo y la pulpa reservada. Mezclar para combinar.

4. Seguir añadiendo la mezcla de harina, ½ taza (60 g) a la vez, amasando durante 30–40 segundos después de cada adición. La mezcla se transformará progresivamente en masa. La masa está lista cuando forma una bola que no pega a los lados del bol (puede que no necesite toda la harina).

5. Después de incorporar completamente la harina, amasar a velocidad 3 durante aproximadamente 3–4 minutos.

"Spritzer" de Campari y toronja

La toronja compensa lindamente el Campari en este cóctel clásico con un toque inesperado.

Cantidad: 4 porciones de 205 ml

2 **toronjas grandes**

3 **onzas (90 ml) de Campari**

12 **onzas (325 ml) de agua con gas ("seltzer")**

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir las toronjas.
2. Verter el Campari en una jarra con hielo. Agregar el jugo de toronja y revolver.
3. Verter en cuatro vasos. Agregar 3 onzas (90 ml) de "seltzer" en cada vaso.

Información nutricional por porción:
Calorías 97 (1% de grasa) • Carbohidratos 18 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 13 mg • Calcio 18 mg • Fibra 2 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina C 81 %

SALSAS Y ALIÑOS

Aliño de zanahoria y jengibre

Delicioso sobre una cama de verduras mixtas.

Cantidad: 4 porciones

½ **libra (225 g) de zanahorias (aproximadamente 4 zanahorias medianas)**

2 **onzas (55 g) de jengibre fresco**

½ **naranja mediana, pelada**

¼ **limón, pelado**

1 **diente de ajo grande**

2 **cucharadas de vinagre de arroz**

1 **cucharada de salsa de soya baja en sodio**

4 **cucharaditas de aceite de sésamo**

1 **cucharada de miel**

¼ **taza (60 ml) de agua**

1 **pizca de sal**

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir la zanahoria, el jengibre, la naranja y el limón. Reservar el jugo y la pulpa.
2. Colocar el ajo en una procesadora de alimentos Cuisinart® equipada con cuchilla de metal y procesar hasta que esté finamente picado. Agregar el jugo, 3 cucharadas de la pulpa y los ingredientes remanentes. Procesar hasta que la mezcla esté bien emulsionada. Ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):
Calorías 58 (64 % de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 0 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 66 mg • Calcio 11 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 59 % • Beta caroteno 1451 mcg

CÓCTELES VITAMINADOS

Sangría blanca

Prepare sangría con un toque inesperado, usando jugo fresco.

Cantidad: 9 porciones

2 **duraznos, uno partido a la mitad y otro en pedacitos**
1 **taza (250 g) de cubos de piña**
1 **naranja mediana, partida a la mitad (cortar una mitad en pedacitos)**
1 **manzana mediana, partida a la mitad (cortar una mitad en rodajas)**
1 **botella de vino blanco**
¼ **taza (60 ml) de coñac**
⅓ **taza (80 ml) de Grand Marnier®**
¼–⅓ **taza (60–80 ml) de jarabe simple***

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir 1 durazno, ½ taza (125 g) de piña, ½ naranja y ½ manzana.

2. Colocar las frutas reservadas en una jarra. Agregar el jugo. Agrega el vino, el licor y el jarabe simple, a su gusto. Servir inmediatamente, con hielo.

   *El jarabe simple es azúcar disuelto en agua. Para prepararlo, poner a hervir igual cantidad de azúcar y de agua, hasta que el azúcar esté disuelto. Dejar enfriar antes de usar.

Información nutricional por porción (120 ml):
Calorías 198 (1% de grasa) • Carbohidratos 21 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 0 mg • Calcio 13 mg • Fibra 1 g
Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina C 33 % • Potasio 117 mg

Grand Mimosa

El Grand Marnier® es opcional, pero hace que esta bebida sea especial.

Cantidad: 10 porciones

2 **naranjas medianas, pelada y cortada en cuartos**
2 **onzas (60 ml) de Grand Marnier®**
4 **vasos de vino blanco espumante (Prosecco o champaña)**

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir las naranjas.

2. Revolver el jugo y agregar el Grand Marnier®. Verter la mezcla en los vasos de vino espumante y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (120 ml):
Calorías 112 (1% de grasa) • Carbohidratos 10 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg • Calcio 30 mg • Fibra 1 g
Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina C 69 % • Potasio 116 mg

Margarita de cítricos

Cantidad: 4 porciones

6 **limas, peladas**
1 **naranja mediana, pelada**
1 **taza (235 ml) de tequila**
½–⅔ **taza (120–160 ml) de Grand Marnier®, a gusto**
¼ **taza (60 ml) de jarabe simple***

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir las limas y las naranjas.

2. Revolver el jugo y colocarlo en una jarra. Agregar los ingredientes remanentes, a su gusto. Servir inmediatamente, con hielo.

   *El jarabe simple es azúcar disuelto en agua. Para prepararlo, poner a hervir igual cantidad de azúcar y de agua, hasta que el azúcar esté disuelto. Dejar enfriar antes de usar.

Información nutricional por porción (145 ml):
Calorías 342 (1% de grasa) • Carbohidratos 27 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 3 mg • Calcio 48 mg • Fibra 1 g
Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina C 83 %

Jugo tropical proteico

Cantidad: 2 porciones de 175 ml

1 naranja mediana, pelada

1 mango, pelado y deshuesado

1 durazno, deshuesado

6 fresas, limpias

1 cucharada de proteínas en polvo

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Verter el jugo en la jarra de una licuadora o un recipiente hermético.
3. Agregar las proteínas en polvo y licuar/mezclar. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (175 ml):
Calorías 148 (4 % de grasa) • Carbohidratos 33 g • Proteínas 6 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 52 mg • Calcio 57 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 22 % • Vitamina C 141 % • Riboflavina 24 % • Tiamina 30 %

"Smoothie" amarillo

Cantidad: 945 ml

½ limón, pelado

½ onza (15 g) de raíz de jengibre

1 libra (455 g) de zanahorias

1 naranja mediana, pelada y cortada en cuartos

2 duraznos medianos, en cuartos

1 taza (250 g) de cubos de piña fresca

1 taza (140 g) de cubos de mango congelados

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir el limón, el jengibre y las zanahorias.
2. Verter el jugo en la jarra de una licuadora Cuisinart®, agregar el resto de los ingredientes, y licuar a velocidad alta durante aproximadamente 45 segundos, hasta obtener una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (235 ml):
Calorías 133 (4 % de grasa) • Carbohidratos 33 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 80 mg • Calcio 67 mg • Fibra 6 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 393 % • Vitamina C 100 % • Ácido fólico 12 %

"Smoothie" súper-vitamínico

Este "smoothie" utiliza vegetales ricos en fibra para maximizar los efectos del jugo y de la pulpa sobre la salud. ¡Le sorprenderá lo sabroso que es!

Cantidad: 945 ml

2 manzanas medianas

½ taza (120 ml) de agua

1 banano maduro, en cuartos

1 durazno mediano, en cubos

2 tazas (300 g) de frutas del bosque (por ej. fresas, arándanos azules y frambuesas)

2 tazas de pulpa de verduras de hoja (reservada de otra receta)

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir las manzanas.
2. Verter el jugo de manzana y el agua en la jarra de una licuadora Cuisinart®. Agregar el banano, el durazno, las frutas del bosque y la pulpa.
3. Licuar a velocidad alta durante aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave.
4. Servir inmediatamente.

Nota: Este "smoothie" estará a temperatura ambiente. Si desea que sea más fresco, licuarlo con cubitos de hielo.

Información nutricional por porción (235 ml):
Calorías 120 (6 % de grasa) • Carbohidratos 30 g • Proteínas 3 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 16 mg • Calcio 67 mg • Fibra 6 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 106 % • Vitamina C 81 %

"*SPRITZERS*"

"Spritzer" de piña con menta

Perfecto para un día caliente de verano.

Cantidad: 4 porciones

3 **tazas (750 g) de cubos de piña**

¼ **taza (15 g) de menta fresca**

16 **onzas (475 ml) de agua con gas ("seltzer")**

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir la piña y la menta.

2. Revolver el jugo y verterlo en 4 vasos con hielo. Agregar el agua con gas y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (120 ml):
Calorías 133 (2 % de grasa) • Carbohidratos 35 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 13 mg • Calcio 29 mg • Fibra 1 g
Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina C 128 % • Manganeso 125 %

"Fizz" de manzana con jengibre

Esta bebida tiene un sabor pronunciado a jengibre. Utilice menos jengibre si desea.

Cantidad: 2 porciones

1 **trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre**

1 **manzana mediana**

8 **onzas (235 ml) de agua con gas o "seltzer"**

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir el jengibre y la manzana.

2. Revolver el jugo y verterlo en dos vasos con hielo. Agregar el agua con gas y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (175 ml):
Calorías 82 (2 % de grasa) • Carbohidratos 21 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 16 mg • Calcio 6 mg • Fibra 2 g
Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Potasio 97 mg

Jugo de pepino con menta

Utilice pepinos frescos del huerto para preparar este refresco.

Cantidad: 325 ml

1 **kiwi, pelado**

1 **taza (150 g) de uva**

½ **lima, pelada**

½ **pepino mediano, pelado**

1 **taza llena (30 g) de hojas de menta**

1 **trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre**

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.

2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (175 ml):
Calorías 95 (6 % de grasa) • Carbohidratos 23 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 9 mg • Calcio 74 mg • Fibra 1 g
Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 15 % • Vitamina C 105 %

"*SMOOTHIES*"

"Smoothie" de papaya y piña

Estas frutas tropicales, repletas de enzimas saludables, producen un jugo lo suficientemente espeso para ser considerado como un "smoothie".

Cantidad: 325 ml

2 **tazas (280 g) de cubos de papaya**

1 **taza (140 g) de cubos de mango**

½ **limón, pelado**

2 **tazas (500 g) de cubos de piña**

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir la papaya y el mango.

2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (325 ml):
Calorías 369 (3 % de grasa) • Carbohidratos 96 g • Proteínas 4 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 15 mg • Calcio 128 mg • Fibra 3 g
Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 90 % • Vitamina B6 31 % •Vitamina C 564 % • Ácido fólico 44 %

JUGOS REFRESCANTES

Jugo de manzana, remolacha e hinojo

Este jugo dulce está lleno de color y repleto de nutrientes, incluso 608 mg de potasio.

Cantidad: 325 ml

½ naranja mediana, pelada
2 manzanas medianas, en cuartos
1 remolacha mediana, en cuartos
½ bulbo de hinojo

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (235 ml):
Calorías 130 (3 % de grasa) • Carbohidratos 33 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 79 mg • Calcio 53 mg • Fibra 1 g
Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina C 49 % • Ácido fólico 26 % • Potasio 608 mg

Jugo energizante para la tarde

Este ligero y refrescante jugo es perfecto al fin del día.

Cantidad: 415 ml

2 tazas (300 g) de uva
½ limón, pelado
1 taza llena (30 g) de menta
½ onza (15 g) de raíz de jengibre
2 manzanas medianas, en cuartos

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (295 ml):
Calorías 152 (4 % de grasa) • Carbohidratos 39 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0g • Colesterol 0 mg • Sodio 8 mg • Calcio 57 mg • Fibra 1 g
Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 14 % • Vitamina C 37 %

Jugo desintoxicante de sandía y pera

Recargue su cuerpo con este delicioso jugo.

Cantidad: 415 ml

2 tazas (500 g) de cubos de sandía
1 pera mediana
1 lima mediana, pelada

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (235 ml):
Calorías 147 (2 % de grasa) • Carbohidratos 39 g • Proteínas 2 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 4 mg • Calcio 35 mg • Fibra 1 g
Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina C 45 % • Beta caroteno 419 mcg • Licopeno 5782 mcg

Tónico refrescante

Ligero y delicioso, este jugo es perfecto a cualquier hora.

Cantidad: 265 ml

1 puñado de perejil italiano
1 taza llena (30 g) de hojas de espinaca fresca
¼ limón, pelado
3 ramas de apio medianas
2 manzanas pequeñas a medianas, en cuartos

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (235 ml):
Calorías 198 (5 % de grasa) • Carbohidratos 50 g • Proteínas 4 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 157 mg • Calcio 183 mg • Fibra 1 g
Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 171 % • Vitamina C 194 % • Ácido fólico 51 %

Jugo de vegetales desintoxicante

Limpie su organismo con este delicioso jugo de vegetales.

Cantidad: 295 ml

½ limón, pelado

1 puñado de perejil fresco

1 taza llena (30 g) de hojas de espinaca

2 hojas de acelga grandes

1 manzana mediana, en cuartos

2 zanahorias medianas

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (295 ml):
Calorías 196 (6 % de grasa) • Carbohidratos 46 g • Proteínas 7 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 381 mg • Calcio 233 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 848 % • Vitamina C 247 % • hierro 39 % • Ácido fólico 51 %

Jugo del huerto

Los vegetales del huerto producen un jugo ligero y refrescante.

Cantidad: 445 ml

1 tomate mediano

½ pepino grande

½ lima, pelada

1 puñado de perejil fresco

2 ramitas de cilantro

1 pimiento rojo mediano, sin semillas

¼ jalapeño, sin semillas

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (175 ml):
Calorías 48 (9 % de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 15 mg • Calcio 43 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 85 % • Vitamina C 309 % • Ácido fólico 13 %

Jugo de manzana "verde"

Este jugo, que contiene más de ocho veces el valor diario recomendado de vitamina K, es bueno para los huesos y el hígado.

Cantidad: 475 ml

6 hojas de verdura de hoja (por ej. col rizada, diente de león, hojas de remolacha, alcega, repollo)

6 ramitas de perejil

1 naranja mediana, pelada y cortada en cuartos

1 taza llena (30 g) de hojas de espinaca fresca

2 manzanas medianas, en cuartos

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (235 ml):
Calorías 94 (4 % de grasa) • Carbohidratos 24 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 86 mg • Calcio 72 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 231 % • Vitamina C 191 % • Beta caroteno 6833 mcg

Súper jugo de verduras

Rico en clorofila y vitaminas, este jugo es súper saludable.

Cantidad: 325 ml

½ pepino

5 onzas (140 g) de verduras (col rizada, alcega, hojas de remolacha)

1 taza llena (30 g) de hojas de espinaca fresca

1 taza (120 g) de hierbas frescas (perejil, cilantro, menta)*

2 ramas de apio medianas

2 zanahorias medianas

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

*El jugo de verduras es fuerte – experimente con diferentes variedades y cantidades de hierbas, por ej. cilantro, para dar al jugo un rico sabor a hierbas.

Información nutricional por porción (295 ml):
Calorías 216 (9 % de grasa) • Carbohidratos 46 g • Proteínas 11 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg • Sodio 340 mg • Calcio 233 mg • Fibra 2 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 1365 % • Vitamina C 461 % • Tiamina 28 % • Ácido fólico 67 %

Jugo estimulante rico en hierro

Cantidad: 235 ml

2 puñados de espinaca fresca

2 ramas de col rizada

½ manojo de perejil

1 remolacha con hojas

2 zanahorias medianas

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (120 ml):
Calorías 57 (5 % de grasa) • Carbohidratos 12 g • Proteínas 3 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0g • Colesterol 0 mg • Sodio 163 mg • Calcio 91 mg • Fibra 2 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 293 % • Vitamina C 51 % • Ácido fólico 25 % • Hierro 12 %

Delicia verde

Cantidad: 325 ml

1 pepino mediano

½ manojo de col rizada (3–4 hojas)

1 puñado de perejil italiano

2 puñados de espinaca

1 trozo de 2–3 pulgadas (5–7.5 cm) de jengibre

3 ramas de apio

¼ limón, pelado

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (145 ml):
Calorías 28 (8 % de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 54 mg • Calcio 52 mg • Fibra 2 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 41 % • Vitamina C 24 % • Potasio 356 mg • Ácido fólico 13 %

Súper jugo "C"

Los pimientos rojos están repletos de vitamina C. No hay que usar muchos para sacar máximo provecho de ellos. Prepare este jugo cuando no se siente bien. ¡Proporciona el doble del valor diario recomendado de vitamina C y más de cuatro veces el valor diario recomendado de vitamina A!

Cantidad: 415 ml

½ **pimienta dulce roja, sin semillas**

4 **zanahorias medianas**

½ **toronja grande, pelada y partida a la mitad**

½ **naranja mediana, pelada**

¼ **limón, pelado**

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (235 ml):
Calorías 94 (4 % de grasa) • Carbohidratos 24 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 86 mg • Calcio 72 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 441 % • Vitamina C 188 % • Beta caroteno 10932 mcg • Potasio 605 mg

Jugo de naranja, durazno y mango

Este refrescante jugo está repleto de vitamina C y es una excelente base para preparar "smoothies".

Cantidad: 325 ml

½ **mango, pelado y deshuesado**

1 **naranja mediana, pelada**

2 **duraznos, deshuesados**

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (325 ml):
Calorías 252 (4 % de grasa) • Carbohidratos 64 g • Proteínas 4 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 5 mg • Calcio 99 mg • Fibra 2 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 43 % • Vitamina B6 19 % • Vitamina C 255 % • Ácido fólico 21 %

Jugo para niños

Este jugo, elaborado especialmente para los niños, es una excelente manera de introducir sus hijos a los jugos a los 18 meses, puesto que no contiene cítricos.

Cantidad: 6 porciones pequeñas

½ **mango, pelado y deshuesado**

½ **libra (225 g) de zanahorias**

2 **manzanas medianas**

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.

2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (90 ml):
Calorías 67 (4 % de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 53 mg • Calcio 30 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 258 % • Vitamina C 20 %

JUGOS DEL HUERTO

Jugo de vegetales

Vegetales multicolores repletos de nutrientes, en un vaso.

Cantidad: 2 porciones de 205 ml

1 **tomate mediano, en cuartos**

½ **pepino mediano, pelado**

½ **limón, pelado**

1 **puñado de perejil fresco**

3–4 **hojas de col rizada**

½ **remolacha mediana, partida a la mitad**

2 **zanahorias medianas**

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden ndicado.

2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (205 ml):
Calorías 116 (7 % de grasa) • Carbohidratos 26 g • Proteínas 5 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 137 mg • Calcio 152 mg • Fibra 2 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 548 % • Vitamina B6 20 % • Vitamina C 184 % • Hierro 20 % • Ácido fólico 31 %

JUGOS PARA DESPERTARSE

Jugo energético para el desayuno

Una deliciosa manera de empezar el día.

Cantidad: 235 ml

1 puñado de perejil fresco

1 manzana mediana, en cuartos

½ onza (15 g) de raíz de jengibre

3 zanahorias medianas

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (235 ml):
Calorías 198 (6 % de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 186 mg • Calcio 165 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 829 % • Vitamina C 167 % • hierro 26 % • Ácido fólico 35 %

Jugo de melón purificante

No se aconseja combinar melón con otras frutas. Este refrescante jugo es perfecto para empezar el día.

Cantidad: 235 ml

1 taza (250 g) de cubos de melón cantalupo

1 taza (250 g) de cubos de melón chino

¼ taza (15 g) de menta fresca

¼ lima, pelada

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (235 ml):
Calorías 129 (4 % de grasa) • Carbohidratos 32 g • Proteínas 3 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 61 mg • Calcio 37 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 124 % • Vitamina B6 15 % • Vitamina C 167 %

Jugo de frutas del bosque antioxidante

Las frutas del bosque están repletas de saludables antioxidantes. Este jugo es una excelente base para preparar "spritzer" de frutas del bosque – simplemente agregue "seltzer".

Cantidad: 295 ml

2 tazas (400 g) de fresas enteras

1 taza (125 g) de frambuesas frescas

1 taza (140 g) de arándanos azules

¼ limón, pelado

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
2. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (295 ml):
Calorías 246 (7 % de grasa) • Carbohidratos 60 g • Proteínas 5 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 6 mg • Calcio 90 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina C 381 % • Ácido fólico 27 % • Manganeso 124 %

Jugo de cítricos

Esta combinación simple de naranja y toronja es perfecta para empezar el día. ¡Nunca más deseará jugo comprado!

Cantidad: 325 ml

1 naranja mediana a grande, pelada y cortada en cuartos

1 toronja grande, pelada y cortada en cuartos

1. Encender el extractor de jugo compacto Cuisinart® y exprimir los ingredientes en el orden indicado.
3. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (175 ml):
Calorías 157 (4 % de grasa) • Carbohidratos 39 g • Proteínas 3 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 0 mg • Calcio 109 mg • Fibra 2 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):
Vitamina A 19 % • Vitamina C 283 % • Ácido fólico 24 %

VEGETALES, FRUTAS Y SUS PRINCIPALES VITAMINAS/MINERALES

VEGETALES	VITAMINAS	MINERALES
ESPÁRRAGOS	A, B1 (tiamina), C, colina, ácido fólico	potasio
REMOLACHAS Y HOJAS DE REMOLACHA	A, C, clorofila, B6	calcio, potasio, colina y hierro
COL	B6, C	yodo, potasio y azufre
ZANAHORIAS	A, C	potasio, calcio, fósforo y caroteno
APIO		minerales alcalinos orgánicos (equilibran el pH de la sangre)
PEPINOS	Buen diurético	potasio
HINOJO		minerales alcalinos, calcio y magnesio
COL RIZADA	A y clorofila	calcio
PEREJIL	A, C y clorofila	calcio
CHIRIVÍAS	A, C y clorofila	calcio
RÁBANOS	C	colina, fósforo, potasio
ESPINACA	A, complejo B, clorofila	calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio
CALABACÍN AMARILLO ("SUMMER SQUASH")	B1, B2, niacina	
PIMIENTOS	A, C	potasio
TOMATES	C	calcio
BERRO	C y clorofila	potasio, colina, fósforo, azufre y calcio
FRUTAS	**VITAMINAS**	**MINERALES**
MANZANAS	A, B1, B2, B6, biotina, ácido fólico y ácido pantoténico	colina, cobre, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, silicio, sodio y azufre
CEREZAS	A, C, B1, B2, ácido fólico y niacina	calcio, cobalto, hierro, magnesio, fósforo, potasio Potentes propiedades alcalinizantes
ARÁNDANOS AGRIOS ("CRANBERRIES")	A, C, complejo B y ácido fólico	calcio, hierro, fósforo, potasio y enzimas
UVAS	A, C, B1, B2, C y niacina	calcio, cobre, hierro, magnesio, manganeso y fósforo
TORONJAS	Complejo B, C, E, K, biotina e inositol	calcio, fósforo y potasio
LIMONES	C y ácido cítrico	Potente limpiador
LIMAS	C y ácido cítrico	Potente limpiador
MELONES	A, complejo B y C	Alto contenido en enzimas
NARANJAS	A, complejo B, B1, B2, B6, C, K, biotina, ácido fólico y niacina	calcio, colina, cobre, flúor, hierro, manganeso, magnesio, fósforo, potasio, silicio y zinc
PAPAYAS	A y C	Alto contenido en enzimas; buen limpiador
DURAZNOS	A, B1, B2, C y niacina	calcio, hierro, fósforo y potasio
PERAS	A, B1, B2, C, ácido fólico y niacina	fósforo y potasio
PIÑA	C	colina y potasio - Alto contenido en enzimas
FRESAS	C	calcio, fósforo y potasio
SANDÍA	A	clorofila, enzimas; buen limpiador

RECETAS

NOTAS:

GARANTÍA
Garantía limitada de tres años

Esta garantía es para los consumidores solamente. Usted es un consumidor si ha comprado su aparato Cuisinart® en una tienda, para uso personal o casero. A excepción de los estados donde la ley lo permita, esta garantía no es para los detallistas u otros comerciantes. Cuisinart garantiza este aparato contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido utilizado para uso doméstico y según las instrucciones.

Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en **www.cuisinart.com** a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, registrar el producto no es necesario para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia del recibo de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación.

ANTES DE HACER REPARAR SU APARATO

Si este aparato presentara algún defecto de materiales o fabricación durante el período de garantía, la reparemos o reemplazaremos (a nuestra opción). Para obtener servicio bajo esta garantía, llame a nuestra línea directa gratuita al 1-800726-0190 o regrese el aparato defectuoso a: Cuisinart, 7475 North Glen Harbor Blvd. Glendale, AZ 85307. Regrese el aparato defectuoso, junto con su recibo de compra y un cheque o giro postal de US$10.00 por gastos de manejo y envío. Los residentes de California sólo necesitan dar una prueba de compra y deben llamar al 1-800-726-0190 para recibir instrucciones de envío. Recuerde incluir su nombre, dirección y teléfono, la descripción del problema, así como cualquier información pertinente. Sentimos no poder aceptar otras formas de pago. NOTA: Para mayor seguridad, le aconsejamos que mande su paquete por un método de entrega con seguro y seguimiento. Cuisinart no será responsable por los daños ocurridos durante el transporte o por los paquetes mandados a una dirección equivocada. Los productos perdidos y/o lastimados durante el envío no serán cubiertos bajo esta garantía.

Este aparato satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para uso sobre corriente de 120V, usando accesorios y partes de repuesto autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los daños causados por accesorios, partes o reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso institucional o comercial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye expresamente todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

Importante: Si debe llevar el aparato defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deberían llamar al servicio posventa de Cuisinart al 1-800-726-0190 a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las partes correctas para repararlo y asegurarse de que el producto esté bajo garantía.

RESIDENTES DE CALIFORNIA SOLAMENTE

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden (A) regresar el producto defectuoso a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo. La tienda, a su opción, reparará el producto, referirá el consumidor a un centro de servicio independiente, cambiará el producto o reembolsará el consumidor por el precio original del producto, menos la cantidad imputable al uso del producto por el consumidor hasta que éste se dañe. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el aparato a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda ajustar o reparar el aparato de manera económica. Cuisinart será responsable por los gastos de servicio, reparación, reemplazo o reembolso de los productos defectuosos durante el período de garantía. Los residentes de California también pueden, si lo desean, mandar el aparato defectuoso directamente a Cuisinart para que lo reparen o lo cambien. Para esto, se debe llamar a nuestro servicio posventa al 800-800-726-0190. Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

TABLA DE RENDIMIENTO APROXIMADO

FRUTAS	CANTIDAD	CANTIDAD DE JUGO
MANZANA (en cuartos)	1 mediana (200 g)	½ taza o 120 ml
MELÓN (pelado y sin semillas)	1 taza (250 g), en cubos	½ taza o 120 ml
UVAS	1 taza	½ taza o 120 ml
NARANJA (pelada y en cuartos)	1 mediana (350 g)	⅔ taza o 160 ml
DURAZNO (sin hueso)	1 mediano (285 g)	¼ taza o 60 ml
PERA (en cuartos)	1 mediana (200 g)	½ taza o 120 ml
PAPAYA (pelada y sin semillas)	½ fruta (550 g)	1 taza o 235 ml
PIÑA (pelada y sin corazón)	½ fruta	1 taza o 235 ml
SANDÍA (pelada y sin semillas)	1 taza (250 g), en cubos	½ taza o 120 ml
FRESAS	1 taza	½ taza o 120 ml
TORONJA (pelada y en cuartos)	1 fruta mediana a grande (455 g)	1¼ taza o 295 ml
LIMÓN (pelado)	1 fruta (140 g)	¼ taza o 60 ml
KIWI	1 fruta (85 g)	30 ml
VEGETALES	**CANTIDAD**	**CANTIDAD DE JUGO**
REMOLACHA (en cuartos)	1 mediana (170–200 g)	½ taza o 120 ml
VERDURAS DE HOJA	8 hojas	45 ml
ZANAHORIA	455 g	1 taza o 235 ml
APIO	4 ramas	½ taza o 120 ml
PIMIENTO DULCE (en cuartos)	1 mediano (255 g)	½ taza o 120 ml
PEPINO	1 mediano (310 g)	1 taza o 235 ml
TOMATE	1 mediano (140 g)	½ taza o 120 ml
PEREJIL	1 racimo (170 g)	¼ taza o 60 ml
COL	340 g	¾ taza o 175 ml

- La pulpa extraída durante la extracción del jugo tiene muchos beneficios para la salud. Su contenido en fibras es alto y puede usarse de varias maneras. Véase nuestras recetas para descubrir como puede incorporar pulpa a su dieta.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El aparato no se enciende	• La barra de seguridad no está engrana. (Véase las instrucciones de ensamblado en la página 4.) • Oprima el botón de encendido/apagado para encender el aparato.
El flujo de jugo está débil	• Asegúrese de que el pico esté completamente abierto. • Exceso de pulpa en el colador puede ralentizar el flujo de jugo. Apague el aparato y limpie el colador.
Las hierbas o las verduras de hoja son difíciles de introducir en la boca de llenado	• Colóquelas entre otros ingredientes.
Sigue saliendo jugo del pico aunque el aparato está apagado	• Asegúrese de que el pico esté completamente cerrado.
La unidad está encendida, pero no extrae jugo	• Asegúrese de que el colador esté debidamente puesto.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

No sumerja el bloque-motor en agua, ni lo rocíe con agua. Límpielo con una esponja, un paño o un papel absorbente ligeramente humedecido. Utilice detergente líquido. No utilice polvos abrasivos o productos que contienen amoníaco, puesto que pueden rayar o dañar la superficie.

Utilice el cepillo de limpieza para eliminar la pulpa acumulada en el colador y adentro de la cubierta después de cada uso. No permita que la pulpa seque; esto haría la limpieza difícil.

1. Desconecte, y luego desensamble el aparato según se describió en la sección "Instrucciones de desensamblado".

   ADVERTENCIA: Tenga cuidado al manipular el colador. Las cuchillas en el fondo del mismo son muy filosas.
2. Enjuague todas las piezas extraíbles en agua fría.
3. Lave el recolector de pulpa, el recolector de jugo, el empujador, la cubierta y el colador en agua jabonosa caliente, o en la bandeja superior del lavavajillas. No utilice cepillos o estropajos metálicos.

   NOTA: Para garantizar un rendimiento óptimo, lave cuidadosamente el colador después de cada uso.
4. Seque todas las partes con una toalla limpia.
5. Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

CONSEJOS ÚTILES

- El jugo fresco contiene el 95% de los nutrientes de las frutas y de los vegetales. Tomar jugo fresco es la forma más rápida y eficaz de digerir frutas y vegetales, y absorber estos nutrientes. Digerir frutas enteras puede demorar hasta una hora; digerir jugo fresco solamente demora 15 minutos.
- Los jugos frescos ayudan a eliminar las toxinas del cuerpo. Por lo tanto, son una gran ayuda para bajar de peso y limpiar el organismo.
- Siempre utilice frutas y vegetales frescos y de temporada. Es preferible usar frutas y vegetales producidos sin químicos o fertilizantes sintéticos. Las frutas y los vegetales de temporada son mucho más económicos y más sabrosos.
- Lave las frutas y los vegetales inmediatamente después de comprarlos y guárdelos en el refrigerador.
  Así, siempre estarán listos para hacer jugo fresco.
- Siempre utilice las frutas y los vegetales pronto después de comprarlos. Cuanto más tiempo los guarda, más nutrientes pierden.
- Tome el jugo fresco inmediatamente después de hacerlo, porque pierde sus nutrientes rápidamente.
- Algunas frutas deben pelarse antes de hacer jugo. Por ejemplo, pele las piñas, los melones, los mangos, las papayas y todas las frutas de piel no comestible. También quite los huesos/pepas/semillas de las frutas como los duraznos, las cerezas, los mangos, etc.
- El jugo de cítricos (limón, naranja, toronja, etc.) preparado con el extractor de jugo es sabroso y cremoso y contiene más nutrientes que el jugo exprimido manualmente.
- Si los pepinos han sido tratados con cera, pélelos antes de hacer jugo.
- Cuando combina varios tipos de frutas o vegetales, procese los alimentos suaves primero.
- Cuando una receta incluye hierbas o verduras de hoja, extraiga su jugo entre dos ingredientes para sacar máximo jugo.
- Déjese guiar por su gusto para combinar frutas y vegetales. Las recetas incluidas son sólo ejemplos; las posibilidades son infinitas. No dude en probar varias combinaciones de frutas y vegetales.
- Las zanahorias son perfectas para combinar con otros vegetales, y las manzanas con otras frutas.
- Las remolachas y las zanahorias contienen mucho azúcar. Por lo tanto, son ideales para neutralizar el amargor de ciertos vegetales.
- Usar su extractor de jugo conjuntamente con su licuadora ofrece aun más opciones. Por ejemplo, puede licuar jugo fresco con bananos, yogur y proteínas en polvo para preparar deliciosos batidos proteicos.
- También puede preparar versiones más saludables de sus cócteles favoritos, usando jugo fresco.
- Combine jugos frescos con agua con gas o "seltzer" para preparar soda natural.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Ensamblado del extractor de jugo compacto Cuisinart®

1. Coloque el bloque-motor sobre una superficie plana, seca y segura. Asegúrese de que el aparato esté desenchufado.
2. Asegúrese de que la barra de seguridad esté en la posición "abierta" (atrás del bloque motor).
3. Coloque el compartimiento del colador sobre la base, alineando las muescas en el compartimiento con los brazos de la base.
4. Instale el colador en el compartimiento, presionando firmemente las orillas hasta que quede firme en su lugar. **Tenga cuidado de no tocar las cuchillas que se encuentran el fondo del colador y asegúrese de que el colador esté debidamente instalado antes de cada uso.**
5. Coloque la cubierta encima del compartimiento. Cerciórese de alinear la boca de llenado con el colador.
6. Jale la barra de seguridad hacia arriba, hasta que se bloquee (posición cerrada).
7. Instale el recolector de pulpa atrás de la unidad, inclinándolo ligeramente debajo de la cubierta.
8. Coloque el recolector de jugo en frente de la unidad, en el centro.
9. Introduzca el empujador en la boca de llenado, alineando las muescas sobre el empujador con la pequeña ranura en el interior de la boca de llenado.
10. Asegúrese de que el pico vertedor esté abierto. Nunca haga funcionar el aparato con el pico en la posición cerrada.

INSTRUCCIONES DE DESENSAMBLADO

Desensamblado del extractor de jugo compacto Cuisinart®

1. Desconecte el aparato.
2. Retire el empujador de la boca de llenado.
3. Ponga la barra de seguridad en la posición "abierta" (atrás del bloque motor).
4. Alce y retire el compartimiento del colador.
5. Retire el colador del compartimiento, agarrándolo por la orilla con ambas manos y jalando hacia arriba. **Tenga cuidado de no tocar las cuchillas que se encuentran en el fondo del colador.**
6. Asegúrese de que el pico vertedor esté cerrado. Retire el recolector de jugo.
7. Retire el recolector de pulpa y vacíelo.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

1. Asegúrese de que el aparato esté debidamente instalado. (Véase las instrucciones de ensamblado en la página 4.)
2. Enchufe el cable en una toma de corriente de 120V.
3. Asegúrese de que el pico vertedor esté abierto. **NUNCA HAGA FUNCIONAR EL APARATO CON EL PICO EN LA POSICIÓN CERRADA.**
4. Lave las frutas y los vegetales con los cuales desea hacer jugo.
5. Si una fruta o un vegetal mide más de 7 cm, córtelo en pedazos.
6. Oprima el botón de encendido/apagado. El indicador luminoso azul se encenderá.
7. Retire el empujador de la boca de llenado e introduzca los alimentos en ésta. Empuje los alimentos, presionando firmemente con el empujador.
8. El jugo saldrá por el pico y caerá en el recolector de jugo; la pulpa se acumulará en el recolector de pulpa.
9. Después de terminar, presione el botón de encendido/apagado para apagar el aparato.
10. Antes de retirar el recolector de jugo, deslice el pico hacia la posición cerrada. Esto evitará que jugo gotee sobre la encimera.

ANTES DEL PRIMER USO

- Retire el aparato del material de embalaje y quite las etiquetas promocionales pegadas en su cuerpo. Asegúrese de que todas las piezas descritas en la sección "Piezas y características" estén incluidas.
- Le aconsejamos que guarde el material de embalaje.
- Antes de usar el aparato por primera vez, límpielo con un paño ligeramente humedecido para remover el polvo acumulado durante el transporte.
- Lave cuidadosamente la cubierta, el empujador, el recolector de pulpa, el recolector de jugo y el colador, a mano o en la bandeja superior del lavavajillas.
- Nunca sumerja el bloque-motor en agua, ni lo meta al lavavajillas. Limpie la base con un paño ligeramente humedecido.

1.


2.


3.


4.

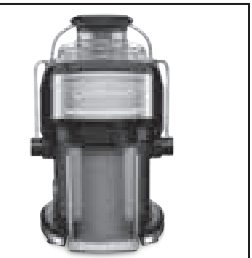

5.


6.


7.


8.


9.


10.


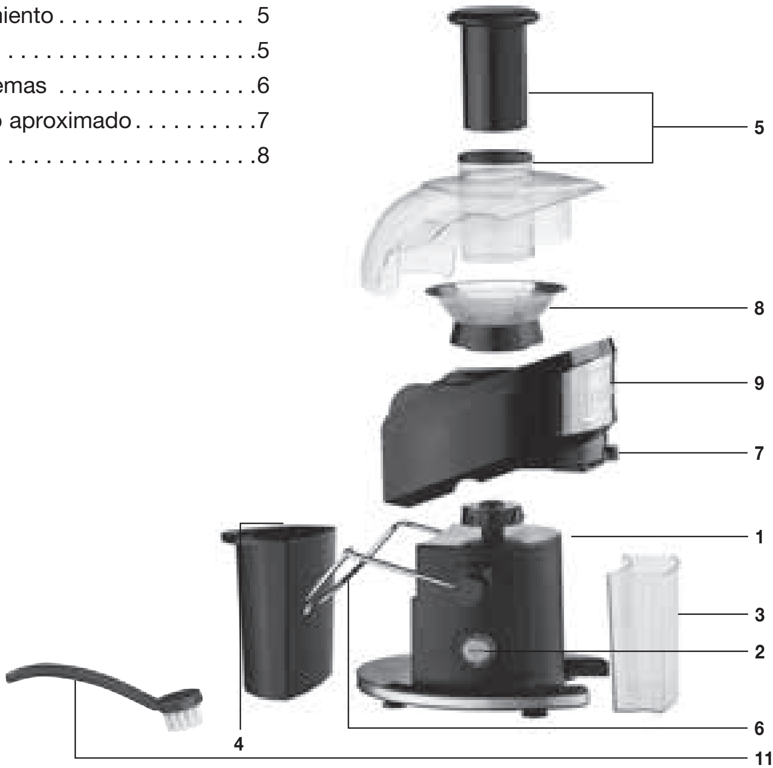
AVISO ELÉCTRICO

El cable de este aparato está dotado de una clavija polarizada (una pata es más ancha que otra). Como medida de seguridad, se podrá enchufar de una sola manera en la toma de corriente de tierra. Si no entrara en la toma de corriente, inviértela. Si aún no entrara completamente, comuníquese con un electricista. No intente modificarla. Si la clavija no entra sin forzar el la toma de corriente o si la toma de corriente está caliente, no utilice la toma de corriente.

ÍNDICE

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

1. **Resistente cuerpo con potente motor**
2. **Botón de encendido/apagado con indicador luminoso azul**
3. **Recolector de jugo de 475 ml**
4. **Recolector de pulpa de 1.2 L**
5. **Cubierta con boca de llenado grande y empujador**
6. **Barra de seguridad**
7. **Pico ajustable**
8. **Colador**
9. **Compartimiento del colador**
10. **Pies de goma antideslizantes** (no ilustrados)
11. **Cepillo de limpieza**
12. **Sin bisfenol A (BPA)** (no ilustrado)
    Las partes en contacto con los alimentos/ líquidos no contienen bisfenol A (BPA).



MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Siempre que use aparatos eléctricos, debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre las cuales las siguientes:

1. Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar el aparato.
2. **Desconecte el aparato cuando no esté en uso, antes de instalar o remover piezas y antes de limpiarlo.**
3. Para reducir el riesgo de electrocución, no sumerja el cable, la clavija o el cuerpo del aparato en agua u otro líquido.
4. Supervise el uso de este aparato cuidadosamente cuando esté usado por o cerca de niños.
5. Evite el contacto con las piezas móviles.
6. NO UTILICE ESTE APARATO si el cable o la clavija estuviesen dañados o después de que hubiese funcionado mal. Regrese el aparato a un centro de servicio autorizado (véase la sección "Garantía") para su revisión, reparación o ajuste.
7. El uso de accesorios no recomendados o vendidos por el fabricante presenta un riesgo de incendio, electrocución o herida.
8. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que haga contacto con superficies calientes, incluso la estufa.
9. Asegúrese de que la cubierta esté debidamente cerrada antes de encender el aparato. No abra la cubierta durante el uso.
10. Apague el aparato (OFF) después de cada uso y espere hasta que el motor se detenga antes de desensamblar el aparato.
11. No introduzca los dedos ni ningún objeto en la boca de llenado mientras el aparato esté conectado. Si alimentos quedan atascados en la boca de llenado, empújelos con el empujador o con otra fruta/vegetal, o apague el aparato y desensamble la unidad.
12. No utilice el aparato si el colador está dañado.
13. Asegúrese de que la cubierta esté debidamente cerrada antes de encender el aparato. Si no lo estuviera, el mecanismo de bloqueo de seguridad no funcionará y el aparato no se pondrá en marcha. No afloje o abra la cubierta durante el uso.
14. No lo utilice en exteriores.
15. Utilícelo con corriente de 120V solamente.
16. Para uso doméstico solamente.
17. Utilice este aparato únicamente con el propósito para el cual fue diseñado y solamente según las instrucciones.
18. Nunca opere el aparato con el pico en la posición cerrada.
19. No utilice el aparato sin el recolector de pulpa puesto.
20. **Este aparato está equipado con un dispositivo de protección térmica que apagará el motor en caso de sobrecalentamiento. Si esto ocurriera, desenchufe el aparato y permita que se enfríe durante 30 minutos.**
21. No haga funcionar el aparato bajo o adentro de un armario. **Siempre desconecte el aparato antes de guardarlo en un armario.** Dejar el aparato conectado presenta un riesgo de incendio, especialmente si éste toca las paredes o la puerta del armario.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

Este aparato no contiene piezas que puedan ser reparadas por el usuario. No intente reparar este producto.

La potencia nominal máxima es de 400 vatios.

El cable proveído con este aparato es corto, para reducir el peligro de que alguien se enganche o tropiece con un cable más largo. **PUEDE USAR UNA EXTENSIÓN ELÉCTRICA CON CUIDADO. SI USA UNA EXTENSIÓN ELÉCTRICA, LA CLASIFICACIÓN NOMINAL DE LA EXTENSIÓN DEBE SER POR LO MENOS IGUAL A LA DEL APARATO.**

Coloque la extensión sobre la encimera o la mesa de tal forma que niños no puedan jalar o tropezar con éste.

Cuisinart®

MANUAL DE INSTRUCCIONES
Y LIBRO DE RECETAS



Extractor de jugo compacto Cuisinart® | **SERIE CJE-500**

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea las instrucciones cuidadosamente antes de usarlo.

Starlite Electronic Pre-Press System

Version No.: CJE500 IB-11432-ESP-A

Finish size: 148mm(W)X210mm(H)(Old same as CJE500 IB-11432-ESP)

Coating: Gloss Varnishing in Cover

Material: 105gsm Both side artpaper for whole book

Color Cover: 4C + 1C(Black)

Inside: 1C+1C

Date: 2014-02-28 Co-ordinator: Astor You / Andy WS Chan

Client: C0080

Starlite No: 199281IBS

Proof: 1st

Handled By: P000747

Cyan Magenta Yellow Black

5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100